

H 健康生活家

你的床上可能住着数百万“隐形刺客”

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 何和智

每天与我们亲密接触的床铺，可能藏着数不清的健康隐患。今天，海南医科大学第一附属医院皮肤性病科医生田秘和大家聊聊这个看不见的健康威胁——螨虫。

晒过被子后那股“阳光的味道”，相信大家都很熟悉。但你可曾想过，这味道可能来自被烤焦的螨虫？这个想法或许让人不适，却提醒我们正视床品清洁的重要性。

尘螨是一种微小的节肢动物，体型只有0.17~0.5毫米，肉眼难以察觉。它们特别喜欢温暖潮湿的环境，最适宜的温度是20℃~25℃，湿度70%~80%。令人担忧的是，它们的繁殖能力极强，一床三个月未清洁的被子，可能滋生约600只螨虫。

枕芯、床垫、被褥、布艺沙发，这些我们日常密切接触的物品，都是尘螨滋生的温床。真正引发过敏反应的，不仅是活体螨虫，更包括它们的排泄物、蜕下的皮壳和尸体碎片。这些微小颗粒随着空气流动被我们吸收入体，可能引发一系列健康问题。

对于过敏体质的人群，尘螨可能诱发多种疾病。过敏性鼻炎患者会出现鼻痒、连续打喷嚏等症状；过敏性结膜炎表现为眼睛发红、发痒；更严重的是，尘螨可能引发支气管哮喘，导致咳嗽、胸闷、呼吸困难。在皮肤方面，尘螨可能加重特应性皮炎，或诱发荨麻疹，出现红斑、风团并伴有明显瘙痒。

若怀疑自己对尘螨过敏，可以通过皮肤点刺试验或血清特异性IgE检测进行诊断。皮肤点刺试验操作简单、价格便宜，但可能受药物影响；血清检测虽然费用较高，但结果更加准确可靠。

要有效防治尘螨，我们需要采取综合措施。高温是最直接的除螨方法，使用60℃以上热水浸泡床品10分钟，就能有效杀灭尘螨。在阳光充足时晾晒被褥也有帮助，但要注意，普通的晾晒可能无法让被褥内部达到致死高温，配合拍打能提升除螨效果。

控制环境湿度同样重要，通过空调除湿或开窗通风，将室内湿度控制在50%以下，两周内多数尘螨就会因脱水死亡。对于毛绒玩具等小件物品，可以采用低温冷冻法，在低于0℃的环境下冷冻24小时后再清洗。

在日常护理方面，建议每周更换枕套、床单，每三个月清洗一次枕芯。选择人造纤维填充的枕头和被褥，比天然材质更不易滋生尘螨。使用吸尘器定期清洁床垫、沙发和窗帘，能有效清除尘螨过敏原。此外，空调滤网每两周应该清洗一次，保持室内空气清洁。

对于养宠物的家庭，建议不要让宠物进入卧室，定期给宠物洗澡，并用高温清洗宠物窝垫。个人卫生也很重要，每日沐浴可以减少皮屑脱落，每周1~2次的湿式拖地也能帮助减少尘螨滋生。

H 医线聚焦

干眼成全年龄段通病

人体缺水会口干舌燥，眼睛缺水缺油也会面临干燥危机。近期，在第43届欧洲白内障和屈光外科医师学会大会上公布的一项研究揭示了干眼的普遍性，美国和欧洲超过一半的普通人群正遭受干眼的困扰。

这一全球性问题在我国同样普遍。复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科主任医师、眼科研究院院长洪佳旭介绍，其门诊中干眼患者占比达30%~40%，其中多数在检查前并未意识到自己患病。他们大多认为眼睛不舒服是用眼过度、休息不好等原因导致，并未将这些症状与干眼联系起来。更值得关注的是，如今发病群体呈现明显的年轻化趋势。洪佳旭分享了一个令他印象深刻的病例：一名大学生因干眼症状严重，甚至无法正常睁眼，最终不得不休学在家，并因此诱发了抑郁情绪。

洪佳旭提醒，一旦出现以下表现就需警惕干眼。比如，眼睛干涩、烧灼感、异物感、眼酸、眼胀、刺激感、眼睛发红、分泌物增多、反射性流泪（越干越流泪）、视力波动、短暂模糊、对强光敏感、眼皮沉重、睁眼费力、眼睛疲劳且休息后不缓解。若出现2种以上症状，或通过闭目休息10分钟仍无法改善，1天内发作超过3次，需及时就医，避免自行购买眼药水延误诊治治疗。

专家强调，90%的干眼可通过预防降低发病风险。避开毁眼行为。避免长时间使用电子设备或看书，看东西时不要躺着或瘫坐着；儿童每日使用电子设备不超过1小时；调整屏幕位置，保持中心略低于视线10~15度；夜间不要关着灯看手机。

“滋润”周围环境。冬夏使用暖气、空调时打开加湿器，定期清洁，以防细菌滋生。

留点“呼吸时间”。选择透氧性好的隐形眼镜，每日清洁护理，不使用过期镜片；眼部化妆后用专用眼唇卸妆液彻底清洁，避免用力揉搓眼部；减少带妆、戴隐形眼镜频率，给眼表留点“呼吸时间”。

眼睛也要“富养”。要想眼表水油充足、平衡，需提供良好的“富养”条件，用眼遵守“20~20~20”法则，即每20分钟看6米（20英尺）外物体20秒；保证7~8小时充足睡眠，避免熬夜；适度运动，多补充富含Omega-3脂肪酸、维生素等有益眼健康的营养素，保持心情愉悦。

高危必须“年检”。教师、电脑办公者、学生、隐形眼镜佩戴者、绝经后女性等高危人群，每年进行1次干眼筛查；学校、社区可通过问卷初步筛查，及时转诊疑似患者；企业将干眼筛查纳入员工体检，减少因干眼导致的工作效率下降。

(据生命时报)



在海口市人民医院内分泌科主任医师符兰芳的诊室，时间仿佛被血糖仪上的数字重新标度。这里流淌着近30年的岁月故事，承载着无数患者与家人共同抗击糖尿病的悲欢与坚守。糖尿病，这个看似寻常的慢性病，其背后是日复一日的针尖考验、饮食的精密计算以及与血糖波动的无声搏斗。

命运的突袭与孤身守望

今年接近60岁的林阿姨（化名），与1型糖尿病为伴近三十年。在符兰芳的记忆中，林阿姨经常抱怨命运的不公——家族里唯独她一人患病，毫无遗传病史。命运的转折发生在她生完孩子坐月子时，那段抵抗力最脆弱的时期，一次看似普通的病毒感染，无情地摧毁了她体内的胰岛B细胞。

从此，她的人生被彻底改变。正常人的血糖在一条平稳的河流中流淌，而她的血糖，却像坐上了过山车，高时能冲上20mmol/L，低时能跌至令人晕厥的2.8mmol/L。最折磨她的，是那如影随形的剧烈头痛，常常让她在睡梦中痛醒。乏力、消瘦是常态。用她自己的话说，这种病“死不了，却让日常生活无时无刻不被困扰”。

这是一种深刻的孤独。尽管有很多哥哥姐姐，但无人能真正分担林阿姨身体的痛苦。近30年来，她每天坚持给自己注射4针胰岛素，直到五年前用上胰岛素泵，才稍微“减负”。她必须学会像一位精算师，根据食物、情绪和活动量，自己调整胰岛素的剂量。幸运的是，尽管病程漫长，她对自己的疾病管理十分到位，患病近30年并没有出现太严重的并发症，仅出现了轻微的视网膜病变。在她看来，这已是“老天关上一扇门后打开的一扇窗”。

林阿姨的故事，是许多1型糖尿病患者们的缩影。他们往往在年轻时，甚至童年，因自身免疫系统问题叠加病毒感染而发病。符兰芳忧心忡忡地指出，现在不少孩子户外活动少，维生素D补充不足，抵抗力弱，更容易感冒发烧，这可能在一定程度上增加了患病风险。对于这个群体，疾病的“焦虑感”和“孤独感”是除身体症状外，更需要被疗愈的创伤。

符兰芳郑重地转向那位丈夫，说：“你要感谢

生活的警钟与爱的托举

与1型糖尿病不同，2型糖尿病占糖尿病患者总数的90%以上，其发生与发展，与患者的生活方式息息相关。在符兰芳的患者中，主要分为两类人群。

一部分是有家族遗传史的患者。这部分人群因自知有家族遗传史，往往非常重视自己生活习惯的管理，饮食生活极为自律，他们的身材保持得相对较好，但可能因天生易感，在50岁~60岁时依然会出现血糖偏高。

另一部分，则是没有遗传家族史，却在30岁~40岁时发病的人群。“熬夜、喝饮料、应酬、啤酒肚……”符兰芳列举着这部分人群的典型特征，“工作和生活的压力，导致代谢紊乱，‘三高’接踵而至。”对于这部分患者，他们的“依从性”至关重要。如果能严格遵医嘱，通过减重、改变生活方式，大部分人的病情可以实现“逆转”，血糖回归正常水平。反之，如果依从性差，甚至迷信“是药三分毒”、害怕“治疗会产生依赖”，那么3~5年内，各种可怕的并发症就会纷至沓来——尤其是单身男性，很容易发展到尿毒症、糖尿病足（民间俗称“烂脚”）等严重境地。

在符兰芳的诊室里，最动人的风景，莫过于那些有家人陪伴而来的患者。她动情地讲述了一对50多岁夫妻的故事。丈夫血糖偏高，妻子每次都陪他一起来复诊。有一次，妻子谨慎地问符兰芳：“医生，他可以吃些保健品吗？”符兰芳秉持科学态度，回答：“不推荐，也不反对，但保健品绝不能代替药物。”没想到，丈夫在一旁听着，突然就“火大了”，当着医生的面抱怨起来，说妻子经常建议他服用保健品。

符兰芳郑重地转向那位丈夫，说：“你要感谢

你的爱人。正因为她这么关心你，在日常生活饮食中格外注意，你才能把血糖控制得这么好，维持到现在健康的状态。如果没有爱人的督促和照顾，按你的情况，很可能已经出现严重问题。”

一瞬间，诊室里的气氛变了。丈夫脸上的怒气消散，取而代之的是动容和羞愧。那一刻，所有的争吵和埋怨，都烟消云散了。符兰芳说，这个场景让她无比感动。这对夫妻，正是“伴侣支持”的最佳范本。在妻子的精心照料和监督下，丈夫的用药非常到位，血糖控制得极好，至今没有任何并发症。“每次他们来，我都不忘了表扬这位功不可没的妻子。”符兰芳笑着说。

从诊室到家庭的温暖接力

在符兰芳看来，在糖尿病的诊疗中，家人的支持，形式多样，意义非凡。

一般而言，医院开设的护理门诊，会教导家属如何进行饮食搭配、运动计划、用药指导和皮下注射。当家人掌握了这些知识，他们就成为了患者身边最贴心的“专属健康管理师”。

糖尿病管理是一场持久战，患者难免会出现情绪低落、懈怠甚至绝望的时候。家人的理解、鼓励和陪伴，是抵御这些负面情绪的最强屏障。除了家人，病友之间的相互鼓励也极为重要。许多患者通过群友交流，找到了归属感和前行的力量。

符兰芳特别提到了老年患者群体。她接触到很多患者，他们的子女非常孝顺，对老人在生活上关心备至，但患者依然不能维持很好的治疗效果。这些老人因自身性情原因，或对疾病治疗的信心不足，导致“生存下去的欲望并不强烈”。这从反面印证了，家人的爱和关怀，不仅要体现在生活照料上，更要深入到患者的情感世界。

符兰芳郑重地转向那位丈夫，说：“你要感谢

糖尿病的预防方法

合理饮食 控糖控脂

日常饮食少糖少脂，合理分配三餐，拒绝高糖加工食品。

规律运动 增强体质

每周坚持至少150分钟中等强度运动，如快走、慢跑等。

控制体重 拒绝肥胖

保持健康体重范围，避免超重或肥胖，降低糖尿病发病风险。

定期体检 监测指标

定期体检，关注血糖、血压、血脂等指标，早发现早干预。

文字/侯赛 本版制图/许丽

升糖慢营养高的优质主食
(替代米饭馒头)

(GI'为血糖生成指数)

H 成长加油站

坚持锻炼，让青少年肌肉更有力量

■ 海南日报全媒体记者 张期望

如今，青少年学业压力增大，户外活动时间逐渐被压缩。不少孩子看似“长得高”，却身形单薄；有的看起来壮实，实则力量不足。海口市第四人民医院骨科副主任医师陈祖旺指出，这种现象反映了儿童体育锻炼的普遍不足。他建议，青少年应通过持之以恒的科学运动，增强肌肉力量、改善体态，同时促进身高的自然生长。

那么，运动如何具体影响孩子的身高、肌肉力量及整体健康？家长又该如何引导孩子科学锻炼？陈祖旺表示，纵向研究证实，除遗传因素外，运动对身高的促进效果显著。在骨骼闭合前，系统锻炼能够刺激生长激素分泌、改善骨血流与骨代谢，使经常运动的青少年比不运动者身高多出4厘米至8厘米，甚至更

多。跳跃、奔跑等运动通过地面反作用力刺激骨骺软骨增殖，同时增强肌肉对骨骼的牵拉，促进骨径增粗与纵向生长。

针对部分孩子“虚胖”却力量不足的问题，陈祖旺解释，“虚胖”是体内脂肪堆积、肌肉含量不足的表现，缺乏运动是主要原因之一。要将“虚胖”转化为真正的“壮实”，肌肉力量训练尤为重要。

他进一步指出，青少年增强肌肉力量的最佳阶段集中在男生12岁至16岁、女生11岁至15岁。这一阶段被称为“力量素质敏感期”，体内雄激素与生长激素水平上升，神经和肌肉可塑性高，科学的力量训练能同步促进肌纤维增粗、神经募集能力提升以及骨密

度增加。训练方式应以“自重+轻阻力+全身协调”为核心，无需昂贵器械，安全且有效。强壮的肌肉如同关节和骨骼的“天然保护套”，核心肌群强大有助于稳定脊柱，预防椎间盘问题；下肢肌肉强大则可降低运动中扭伤的风险。

尽管12岁至16岁是生长发育的高峰期，但也正值学业压力加重的初高中阶段。许多学生以“没时间”为由回避锻炼。陈祖旺强调，即使学业繁忙，也应保证每周至少3至4次运动，理想状态为5至7次。每天1至2小时的锻炼效果最佳，若时间有限，坚持30分钟也能收获显著益处。

在运动方式上，陈祖旺建议多样化选择。

户外跑步、跳绳、球类运动等跑跳类活动对增高尤为有益；居家也可通过弹力带、深蹲、平板支撑等方式锻炼上下肢和核心力量。此外，将运动融入日常生活，如快走、骑自行车上学，同样是积少成多的有效方式。

关于运动时间，他认为无需刻意追求“最佳时段”，只要孩子方便并形成规律即可。家长应注意培养孩子的运动兴趣，帮助他们养成长期坚持的习惯。

“让科学运动成为生活的一部分，是帮助孩子长得高、身体壮的最直接方式。”陈祖旺总结，运动的益处不仅限于儿童阶段。从小（建议从4岁起）培养锻炼习惯，不仅能在生长发育黄金期获益，更为一生健康奠定基础。

本刊指导单位：

海南省卫生健康委员会